

# OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA TERCEIRA IDADE

**Thiago TRINDADE<sup>1</sup>, José Araújo de SOUZA<sup>2</sup>**

*<sup>1</sup>Estudante de Educação Física Unincor - email [thiagotrindade1@bol.com.br](mailto:thiagotrindade1@bol.com.br)*

*<sup>2</sup>Orientador e Professor do Curso de Educação Física – Unincor- José Araújo de Souza -  
email:[prof.jose.souza@unincor.edu.br](mailto:prof.jose.souza@unincor.edu.br)*

**Palavras Chave: Terceira idade, Atividade Física, Exercícios Físicos.**

## RESUMO

Desde as civilizações antigas o exercício físico era praticado como, por exemplo, na Roma Antiga, Grécia, Egito, China e etc., mas em diferentes denominações. Hoje atividade física se define como qualquer movimento do corpo, produzido pelo músculo esquelético que resulta em um aumento do gasto energético. A prática dessas atividades regular influencia muito na qualidade de vida de um indivíduo, principalmente em idosos, que de acordo com o ESTATUTO DO IDOSO são pessoas acima de 60 anos. Envelhecer todos nós irá, mas com a prática de exercícios físicos podemos evitar várias doenças causadas pelo sedentarismo como: reumatismo, osteoporose e problemas na coluna e também previne AVC, problemas cardíacos e Derrame. E muitos ganhos para nossa saúde como, por exemplo: Fortalecimento dos músculos, Fortalecimento e aumento dos músculos cardíacos, Diminuição da pressão arterial, Melhoria da circulação sanguínea e melhor condicionamento físico prolongam, ou melhor, retardam os sinais do envelhecimento. Isto ocorre através de exercícios como andar, correr, nadar e pedalar tudo isso juntamente com uma boa alimentação. De acordo com o que foi dito para viver bem na melhor idade é necessário ter uma boa alimentação e praticar regularmente exercícios físicos. De acordo com o Ministério da Saúde quem exercita diminui em 54% as chances de morte por problemas cardíacos. Estudos diversos demonstram que nível moderado de exercícios aeróbicos reduz os riscos de acidentes vasculares cerebrais em homens e mulheres. 30 minutos ou mais de caminhada ou um equivalente em atividade aeróbica, cinco dias por semana pode reduzir risco de AVC cerca de 40%. (fonte: American Heart Association / American Stroke Association, news release, Fevereiro 21 2008). É muito importante escolher um exercício que lhe de prazer, assim você não irá praticá-lo somente por obrigação e será muito fácil dar continuidade a prática dos exercícios. Pessoas da terceira idade carecem de um tratamento específico e de indivíduos que se envolvam e esteja sempre com ele, o ideal é que promova uma interação social, além de manter a mobilidade e autonomia deste idoso.